

٧٥٧

السنة السادسة عشرة

١٥ / ربيع الآخر / ١٤٤١ هـ

٢٠١٩ / ١٢ / ١٢ م

الحمد لله



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





إعداد/ علي الأسدي

التخلص من الغضب مع أبنائك

وجود نتيجة مُرضية للنقاش العقلاني الهادئ. وأحياناً ما يكون عرضاً لوجود أوجاع جسدية، تتسبب في تغير مستوى الهرمونات في الجسد.

✱ حاولي أيتها الأم وأنت أيها الأب اكتشاف السبب الحقيقي الذي يدفعك للإحساس الدائم بالغضب، لنتمكن من النظر إلى الأمور في حجمها الحقيقي والتعامل معها بعقلانية.

✱ سيطر على نفسك، في كل مرة تشعر بالغضب جرب استخدام أحد تكتيكات السيطرة على النفس ومحاولة اكتساب الهدوء، مثلاً: عدّ من واحد إلى عشرة، أو غير وضعيتك، أو فكر في شيء مريح..

✱ لا تترك نفسك لوقت الانفجار؛ ابحث عما تحب القيام به، ربما تكون الكتابة أو القراءة أو الرسم أو ممارسة الهوايات والأنشطة.. تخفف من التوتر وتعزز ثقتك بنفسك وإحساسك بقيمتك.

✱ مارس الرياضة المفضلة لك؛ المشي والرياضة مفيدان في التخلص من التوتر.

✱ عزّز ثقتك في نفسك؛ ابحث عن طرق لتعزيز إحساسك بالثقة بالذات، وفتح حوارات هادئة متعلقة مع من حولك، فالصوت المرتفع والغضب الدائم دلالة على عدم وجود طريقة أخرى تستطيع التعامل بها مع من حولك.

الغضب شعور طبيعي وصحي يساعد في التخلص من شحنة التوتر الموجودة داخلك، لكن عندما يتحوّل الغضب والصراخ إلى أسلوب حياة يتحول من كونه شعوراً صحيحاً إلى شعور يؤثر بالسلب فيك وفي كل من يعيش معك. والعصبية مع الأطفال من أكثر الأمور التي يعاني منها الوالدان -وخصوصاً الأم- في المجتمعات العربية، نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها.

إنّ أضرار العصبية مع الأطفال عند شعورك بالغضب تحدث مجموعة كبيرة من التغيرات الفسيولوجية في جسمك، مثل ارتفاع ضغط الدم وتسارع دقات القلب وارتفاع مستوى هرمون الأدرينالين. بالإضافة لما تسببه نوبات الغضب من ضيق وتوتر لمن حوله، وخلق بيئة غير سوية لنمو الصغار. هذه المشاعر تحدث في بعض الأحيان؛ لأن التربية مسؤولية كبيرة وصعبة للغاية، ومن الطبيعي أن تشعر معها بالضغط والرغبة في التنفيس في بعض الأحيان، لكن يجب أن تعرف تأثير الصراخ على الأطفال، لتدرك كيفية التعامل معه ومحاولة اجتناب الأمر في المواقف التي لا تستدعي ذلك، منها:

✱ الغضب الشديد لأسباب تبدو تافهة، عادة ما يكون دليلاً على وجود مشكلة أخرى غير مرئية، فقد يترافق مع وجود إحساس بالإحباط الشخصي أو الحزن، أو فقدان الثقة في النفس، أو الإحساس بالخذلان وعدم



إعداد / زينب علي

كيف توازنين بين كونك أماً وصديقة لأبنائك؟

لتحافظي على علاقة الصداقة، وربما

يجعلك لا ترغبين في أن يكون لها صديقات من مثل سنّها، خوفاً عليها من صداقات السوء أو أن تتعلّم منهنّ أشياء سيئة!! وظناً منك أنك قد تعودين مرة أخرى كل شيء بالنسبة لها.

من أجل أن ينضج الأبناء ويصبحوا راشدين يجب أن يعززوا الثقة بالنفس والاستقلالية والمسؤولية، ولا بأس بأن يرتكبوا بعض الأخطاء في سبيل ذلك، وأن يتحمّلوا نتائج هذه الأخطاء، مع شرح وافٍ ووضع اليد على مكانم الخطأ.

الحماية الزائدة وغير المبرّرة قد تعيق النمو النفسي والاجتماعي لدى ابنتك. لذا من المهم والضروري جداً أن يستطيع أبنائك أن يتحدثوا إليك في حرية وأمان، وأن يجدوا لديك الأذن المصغية والصدر الرحب، ولكن في الوقت نفسه يجب أن يعلموا أنك بالدرجة الأولى أمهم وأن كسر القواعد يتبعه بالضرورة تحمل نتائج ذلك.

تؤدي الأم أدواراً عديدة فهي مربية،

ومعلمة، وصديقة..

في الطفولة يعتمد الأبناء على أمهم بشكل أساسي ولكن هذه العلاقة تبدأ في التغير مع دخول الأبناء مرحلة المراهقة. فالمراهقون ينظرون إلى آبائهم بأنهم قاسون جداً معهم! فهم الذين يضعون القواعد، في الوقت الذي يتوق فيه الأبناء إلى الاستقلالية، مما يدفعهم إلى أن يكونوا أكثر تحفظاً حول اهتماماتهم وأصدقائهم! مما يعزّز الصراع أو الاختلاف بين الآباء والأبناء.

كونك صديقة لابنتك، سيشجّعها على أن تفتح قلبها لك، وتستشيرك في مشكلاتها وتسألك عن أمور خاصة بها من غير حرج كصديقة لها أو عن صديقاتها في المدرسة أو الكلية..

ولكن عليك أن تعلمي أنك قد تسمعين أشياء لا ترضين عنها، لذا عليك أن تقومي بدور الصديقة الأمينة الناصحة. مشكلة تأدية دور الصديقة لابنتك ربما يجعلك تتهاونين في دورك كأم مربية

قتل العمر

الشيخ حارث الداحي

إلى استثمار ذكي للوقت بأمر جادة ونافعة.

ويكمن الحل في أن نستلهم مسلك النجاة من ديننا الحنيف، ويرشدنا الإمام زين العابدين (عليه السلام) من خلال الإشارة لضرورة الاستثمار الأمثل لقضاء الوقت بما هو أنفع لحياتنا، فيقول (عليه السلام) في دعاء مكارم الأخلاق: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاكْفِنِي مَا يَشْغَلُنِي الْاهْتِمَامُ بِهِ، وَاسْتَعْمَلْنِي بِمَا تَسْأَلُنِي غَدًا عَنْهُ، وَاسْتَفْرِغْ أَيَّامِي فِي مَا خَلَقْتَنِي لَهُ» (الصحيفة السجادية: الدعاء ٢٠).

فنستعين بالله تعالى على تلاوة القرآن الكريم والتعرف على معانيه ومضامينه، وإعطاء وقت للاستماع لتلاوته ومن الأصوات الجميلة بما يساعدنا على الخشوع وتدبر الآيات.

وبمصاحبة الصالحين والتقرب إليهم ومجالستهم. فعن الإمام الصادق (عليه السلام) عن آبائه (عليهم السلام) أنه قال: «قال رسول الله ﷺ في حديث: ما استفاد امرؤ مسلم فائدة بعد الإسلام مثل أخ يستفيدة في الله» (وسائل الشيعة: ٥٦٨/٨).

وبهذا يتم تعزيز الجدوية في أحياء الحياة -بدلاً عن قتلها- من خلال التخطيط لها والالتزام بالقواعد الانسانية النبيلة التي يتبناها الإسلام الحنيف.

لا شك أن كل انسان حريص على ممتلكاته الثمينة، ولعمري أن أثنى ما يمتلكه الانسان عمره، فعامل الزمن ليس بالإمكان السيطرة عليه، لكنه يمكنه التعامل معه ايجاباً باستثماره، أو سلباً بتبذير لحظاته الثمينة.

فمن أشد الأوهام التي قد تصيب التفكير ما يسميه البعض بـ(قتل الوقت)، وحقيقته هو قتل للحاضر والمستقبل، بل أكثر من ذلك فهذا النوع من الافكار الخاطئة يحطم الطموح ويعزز الاحباط في النفس، وغالباً ما يترافق مع الشعور بالفراغ الجالب للانفعالات النفسية السلبية التي تؤدي إلى حالات الاكتئاب وغيرها من الامراض النفسية الخطيرة.

ناهيك عن الشعور بالملل والسأم وانخفاض مستوى ارادة تعزيز الذات اجتماعياً، وانبات الشعور بكونه عنصراً غير نافع في المجتمع، ويشكل هذا الحال دوافع عند البعض ليكونوا ضحايا للتسكع وارتكاب المحرمات ولربما يصل الحال الى القتل او السلب او انتهاك الحرمات..

والعلاج الناجع لهذه الحالة يكون بالتعرف على قيمة العمر الثمينة ليتعزز التمسك بها والشعور الحقيقي بأهمية الحياة، فتتولد معرفة أخطار ومشاكل وتبعات تبذير الوقت او (وقت الفراغ) دنيوياً ودينياً، عبر السعي

الفرق بين البصل

الأحمر والأبيض



التنفسي،
مثل

التهابات

الرئتين والأنف والحلق وكذلك القصبة الهوائية. ويعمل البصل الأبيض على التخفيف من شدة أعراض الربو، ويعالج حالات الرشح ويساعد في الشفاء من السعال والتخلص من البلغم المصاحب لها.

ويؤدي البصل الأبيض دوراً في الخصوبة لدى الرجال، وذلك من خلال العمل على تنشيط الدورة الدموية، فضلاً عن أنه يساعد في الحفاظ على خلايا الجسم من التلف.

ويحتوي البصل (أيضاً كان لونه) على معادن عدة وفيتامينات مختلفة مهمة لجسم الإنسان، ويعد من الخضراوات ذات السعرات الحرارية المنخفضة.

ومن خلال ما سبق ذكره من فوائد سواء للبصل الأحمر أو البصل الأبيض، فإنه من الصعب التخلي عن أي منهما، لاحتوائهما على عناصر غذائية كبيرة، وإن اختلفت بدرجة قليلة من واحد إلى آخر.

تتنوع ألوان البصل، فمنه ما هو أحمر أو أصفر أو أبيض أو حتى أخضر، فهل هذا التنوع في الألوان يعكس طبيعة مختلفة في القيمة الغذائية لها؟ نقارن في هذا المقال بين نوعين شائعين من البصل، هما الأحمر من الداخل والخارج، والأصفر ذي القشرة الذهبية، لكنه من الداخل يكون أبيض اللون، وكذلك البصل الأميركي الأبيض من الداخل والخارج.

يساعد البصل الأحمر في مكافحة الجراثيم والالتهابات، كما تعمل الزيوت فيه على الحد من شدة السعال والشفاء من نزلات البرد.

ويخفف هذا النوع من البصل الحساسية التي تصيب الجسم، لاحتوائه على مادة تساعد في تثبيط عمل الهرمونات المنشطة للحساسية التي يرافقها الحكة وسيلان الأنف. كما يحافظ على صحة القلب والأوعية والشرايين.

ويعمل البصل الأحمر على خفض كمية الكوليسترول في الدم، كما يمنع تجلط الدم وتصلب الشرايين، ويساهم في منع تكون الخلايا السرطانية، ويدعم جهاز المناعة.

أما البصل الأبيض فيعتبر مطهراً مهماً للضم من البكتيريا والجراثيم، كما يعالج مشكلات الجهاز

الحفاظ على النجاح

الشيخ أحمد الشويبي

وهذا بدوره سيساهم ايجاباً في الحفاظ على نجاح العمل، والتألق الواضح الذي تظهره المعلومة الجديدة، فمواكبة الارتباط بكل بحث وتقرير ومقال جديد بخصوص العمل يجعل من الشخص متألقاً على الدوام، ويبرز بين اقرانه وفي مجتمعه كواحد من أفضل الموجودين في هذا او ذاك الاختصاص.

✳ التواضع للناس: من أبرز المقومات للحفاظ على النجاح في الحاضر والمستقبل، فالشخص المتواضع صاحب الاختصاص محبوب بين شريحة واسعة من الناس.

✳ حب العمل: يجعل من الشخص مبدعاً في عمله مثابراً كثير الصبر، مبتسماً غير مكترث للصعاب التي سيواجهها بعد النجاح.

✳ الوفاء لصاحب الفضل: فهذا يعطي طابعاً للناس أنه صاحب وفاء ويقدر الناس الذين ساهموا في وصوله للنجاح.

✳ الانصاف: عندما يُذكر انسان لامع ومرموق امام الناجح فمن الانصاف ألا يُظهر عيوبه؛ لان في ذلك ظهور عيوب الناجح نفسه، ويكشف جهله للناس، مما يستدعي نظرة الناس السلبية تجاه هذا الناجح، مما يسبب برجوعه القهقري بنظر الناس، والذي بدوره يسبب اخفات نور نجاحه الى الأبد في عيونهم.

بعض الناس عندهم من الاحلام التي يسعون لتحقيقها يوماً من الأيام، وإذا جدّوا السير وتوكلوا على الله تعالى وحققوا احلامهم نجدهم يقفون عند مراحل تحقق الهدف فقط، ولا يسعون جاهدين للحفاظ على التألق والنجاح الذي حققوه.

الحفاظ على النجاح أصعب من الوصول الى النجاح نفسه؛ لأن عدم المحافظة على النجاح يعني ضياع النجاح نفسه الذي جدّ وصبر للوصول اليه.

لذا على الانسان الناجح ان يقف لفترة يفكر فيها ولتسميها: (تأمل النجاح)، وهي عبارة عن فترة يجبر الناجح بها نفسه على التفكير بهدوء بطرق الانتقال الى المرحلة التالية، وسيصاحب طول فترة التفكير هذا السؤال (ماذا بعد ذلك).

وللحفاظ على النجاح، وللحيلولة من التقهقر والنزول من سلم التألق، نحتاج هنا عدة قواعد عملية، منها:

✳ احترام الشعور بالخوف: بمعنى أن الانسان في حرب مع نفسه ومع غيره من الحاقدين المشبطين، فلا يكبح جماح خوفه من الفشل، بل يقنّته ويجعله كحالة طبيعية تمر على كل انسان ناجح، كل همهم وشغله الحفاظ على النجاح الذي وصل اليه.

✳ القراءة والبحث وتحري المعلومة الخاصة بالعمل:

هل نستطيع أن نحب بعضنا على علاقتنا؟

إعداد/ علي عبد الجواد

عنده هكذا؟

الأب: لا أظن يا ولدي، لا أحد يقدر أن يتحمل مثل هذا اللعب!

كلارك: لا بد من أن أذهب الآن وداعاً.

وبعد يومين من المحادثة، انتشرت القوات البحرية جثة المجند كلارك من مياه خليج كاليفورنيا بعد أن استطاع الهرب من مستشفى القوات الأمريكية وألقى بنفسه من فوق إحدى الجسور. دُعي الأب لاستلام جثة ولده.. وكم كانت دهشته عندما وجد جثة الابن بلا ذراعين ولا قدم اليمنى، فأخبره الطبيب أنه فقد ذراعيه وقدمه في الحرب! عندها فقط فهم! أن الصديق الذي تحدث ابنه عنه هو ذاته (كلارك) الذي أراد أن يعرف موقف الأبوين من إعاقة قبل أن يعود إليهم ويريهم نفسه.

وقفة تأمل:

إن الأب في هذه القصة يشبه الكثيرين منا، ربما من السهل علينا أن نحب مجموعة من حولنا دون غيرهم؛ لأنهم ظرفاء أو شكلهم جميل.. ولكننا لا نستطيع أن نحب أبداً "غير الكاملين" سواء أكان عدم الكمال في الشكل أم في الطبع أم في التصرفات.

لينا نتقبل كل واحد على نقصه متذكرين دائماً أننا نحن (أيضاً) لنا نقصنا، ولا كمال إلا لله تعالى وأوليائه الصالحين.

إبان الحرب الأمريكية في فيتنام، رن جرس الهاتف في منزل من منازل أحياء كاليفورنيا الهادئة، كان المنزل لزوجين عجوزين لهما ابن مجند في الجيش الأمريكي، كان القلق يغمرهما على ابنهما، يصلان لأجله باستمرار، وما إن رن جرس الهاتف حتى تسابق الزوجان لتلقي المكالمة في شوق وقلق.

الأب: من المتحدث؟

الطرف الثاني: أبي، إنه أنا كلارك، كيف حالك يا والدي العزيز؟

الأب: كيف حالك يا بني، متى ستعود؟ الأم: هل أنت بخير؟ كلارك: نعم أنا بخير، وقد عدت منذ يومين فقط. الأب: حقاً، ومتى ستعود للبيت؟ أنا وأمك نشأتك إليك كثيراً.

كلارك: لا أستطيع الآن يا أبي، فإن معي صديقاً فقد ذراعيه وقدمه اليمنى في الحرب وبالكاد يتحرك، هل أستطيع أن أحضره معي يا أبي؟

الأب: تحضره معك؟ كلارك: نعم، أنا لا أستطيع أن أتركه، وهو يخشى أن يرجع لأهله بهذه الصورة، ويتساءل: هل يا ترى سيقبلونه على هذا الحال أو سيكون عبئاً وعالة عليهم؟

الأب: يا بني، مالك وماله اتركه لحاله، أو اتصل بأحد من عائلته ليأتي ويتسلمه ودع الأمر لهم.

كلارك: ولكن هل تظن يا أبي أن أحداً من عائلته سيقبله

المفاهيم الخاطئة

ومضات

هنالك بعض المفاهيم التي يخطئ فهمها من لم يؤت حظاً من العلم، والإلمام بالنصوص الواردة عن حملة الوحي الإلهي، فمن تلك المفاهيم: الزهد، والعزلة، والتوكل، والصمت، والذكر، والانتصار للحق، والأنس بالغير، والانقطاع بترك الأسباب، والإفراط والتفريط مفهوماً غيبية وما شابه ذلك؛ لأنها مفاهيم (متأرجحة) عند الخلق بين جانبي عقبا.. وقد يوفق (للاعتدال) في تطبيق بعض المفاهيم دون بعضها الآخر، فينمو نمواً غير متزن، كما لو نما بعض أجزاء بدنه دون الآخر، مما يجعله موجوداً غير مستوي الخلقة في تكوينه النفسي.. ومن هنا لزم أن يكون (الإمام) على الأمة الوسط، هو من اعتدلت فيه كل صفات الكمال -فهماً وتطبيقاً- ومن بعده الأقرب فالأقرب إلى مثل هذا الاعتدال.

الشيخ حبيب الكاظمي

أفضل الدعاء

كلمات
مضيئة

عن عبد السلام بن نعيم قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: إني دخلت البيت ولم يحضرني شيء من الدعاء إلا الصلاة على محمد وآل محمد، فقال:
«أما إنه لم يخرج أحدٌ بأفضل مما خرجت به».

(الكاظمي، للشيخ الكليني رحمه الله، ج ٢/ص ٦٧٨)

﴿وَمَا تَقْهَمُوا مِنْهُمْ إِلَّا أَنْ يُؤْمِنُوا بِاللَّهِ..﴾ (البروج: ٨):

النقم (بفتحيتين): الكراهة الشديدة؛ أي ما كرهوا من أولئك المؤمنين إلا إيمانهم بالله، فأحرقوهم لأجل إيمانهم.

(تفسير الميزان، للعلامة الطباطبائي رحمه الله، ج ٢٠/ص ١٤٠)

كلمة
ومعناها

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعبودين عليهم السلام، فإثر جاء عدم وضعها على الأرض، كما نلوه بأنه لا يجوز شرعاً أن تكون تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكبير على المطهرات. كما أن جوهر من الأخوة المؤمنين المجاهدة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة، كي لا تداس بالأقدام فتتعرض للإساءة.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالية: www.alkafeel.net * راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

* التحرير: الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية: الشيخ حسن الجواد * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين